

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	『給食の栄養について』					1
昼食	乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛な時期です。この時期の成長には多くの栄養素が必要になります。園での給食目標量は、3～5歳児で1日に必要な量の45%を、1～2歳児で50%です。この栄養素に基づき、給食の献立を作成しております。 また、1～2歳児は3～5歳児に比べ、一度に摂取できる食事が少ないため、午前おやつとして牛乳と菓子を提供していきます。 献立表の下記に今月予定の栄養量を表記致しますので、ご確認ください。 給食目標量3～5歳児：エネルギー382kcal（主食は家庭より持参 平均120g=187kcalプラスになります）、たんぱく質19.8g、脂質16.7g、カルシウム240mg、鉄分2.3mg、塩分1.6g 1～2歳児：エネルギー459kcal、たんぱく質18.4g、脂質13.8g、カルシウム209mg、鉄分2.1mg、塩分1.5g					豚丼 豆腐のみそ汁 果物
午後						牛乳 せんべい
	3	4	5	6	7	8
昼食	麺スープ タンドリーチキン 春雨サラダ 果物	もやしのみそ汁 ホックの塩焼き 豚大根 果物	シーフードカレー マカロニサラダ アジサイゼリー	三つ葉のすまし汁 アスパラ入りミートローフ 小松菜とコーンのナムル 果物	切り干し大根のみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 筑前煮 果物	親子丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 バームロール	アイスクリーム せんべい	牛乳 ミニチョココロワッサン	牛乳 スティックパイ	牛乳 せんべい
	10	11	12	13	14	15
昼食	キャベツのみそ汁 鶏のジャム煮 三色ごま和え 果物	豚汁 サバたまカレー煮 切り干し大根の炒め煮 果物	～いつもより、ごはんを少なめに 持ってきてください～ 肉うどん 青菜の彩り和え 果物	チンゲン菜スープ ハンバーグ コールスローサラダ 果物	なめこのみそ汁 赤魚のみりん漬け焼き ポテトサラダ 果物	ビビンバ丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 しっとりドーナツ	アイスクリーム せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 ビスケット	牛乳 デニッシュパン	牛乳 せんべい
	17	18	19	20	21	22
昼食	玉ねぎのみそ汁 麻婆なす ブロッコリーのおひたし 果物	チキンカレー もやしの華風和え ヨーグルト	えのきと豆腐のみそ汁 豚しゃぶ ほうれん草のツナ和え 果物	コーンスープ メンチカツ ブロッコリーのおかか和え 果物	花ふとオクラのすまし汁 アジフライ にんじんサラダ 果物	焼き肉丼 中華スープ 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 マーラーカオ	牛乳 バームクーヘン	アイスクリーム せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	24	25	26	27	28	29
昼食	青菜のみそ汁 鶏の西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物	けんちん汁 鮭の塩焼き レンコンきんぴら炒め 果物	～いつもより、ごはんを少なめに 持ってきてください～ ミートソーススパゲティ 野菜スープ チキンナゲット さくらんぼゼリー	白菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 アスパラのおひたし 果物	わかめのみそ汁 キャベツメンチカツ サラスパサラダ 果物	ハヤシライス コーンスープ 果物
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 サンドイッチ	アイスクリーム せんべい	ミロ プリッツ	フルーチェ せんべい	牛乳 せんべい

◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。◎毎日しを忘れずに持ってきてください。

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

・今月の1人当たりの栄養量は 398kcal たんぱく質18.3g 脂質17.2g カルシウム240mg 鉄分1.8mg 塩分1.6g